

## Muskelaufbau Kurs: Körperarbeit Woche 12

### Kreisförmige-Massage Halsmuskulatur

Sanft einen Eineinviertelkreis mit der flachen oder leicht gewölbten Hand ausführen. Gewebe im Uhrzeigersinn verschieben. Man stellt sich eine Uhr vor, schiebt das Gewebe von 6 Uhr in einem Kreis wieder bis 6 Uhr und dann noch weiter bis 9 Uhr.



Quelle: Pixabay.com



[www.wissen-pferd.com](http://www.wissen-pferd.com)  
[www.facebook.com/wissenpferd](http://www.facebook.com/wissenpferd)  
[www.instagram.com/wissenpferd](http://www.instagram.com/wissenpferd)  
[www.youtube.com/@wissen-pferd](http://www.youtube.com/@wissen-pferd)

info@wissen-pferd.com  
078 626 21 46



## **Schüttelung des Oberarm-Kopf-Muskels**

Muskel sanft mit der Hand umgreifen und leicht schütteln bzw. durch leichte Bewegung in Schwung bringen.



## **Sanftes Schaukeln des Widerristes nach links und rechts**

Sanftes Schaukeln des Widerristes nach links und rechts.  
Bewegungen der Fesselköpfe beobachten.



[www.wissen-pferd.com](http://www.wissen-pferd.com)  
[www.facebook.com/wissenpferd](http://www.facebook.com/wissenpferd)  
[www.instagram.com/wissenpferd](http://www.instagram.com/wissenpferd)  
[www.youtube.com/@wissen-pferd](http://www.youtube.com/@wissen-pferd)

info@wissen-pferd.com  
078 626 21 46



## **Sanfte Finger-Kreisungen Rumpfträger**

Sanfte und langsame Fingerkreisungen auf dem Rumpfträger (Hals -und Brustteil).

Keinen Druck mit der Hand ausüben.

